



**ESCUELA DE POSTGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima 2013

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
**MAGÍSTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**AUTOR:**

Br. Buendía Torres, Alcidez

**ASESOR:**

Mg. Víctor Manuel Miguel Priego Carbajal

**SECCIÓN**

**EDUCACIÓN E IDIOMAS**

**LINEA DE INVESTIGACIÓN**

Políticas curriculares

**PERÚ - 2015**

---

**Dr. José Jorge Rodríguez Figueroa**  
**Presidente**

---

**Mgtr. Rosalyn Mundaka Fernández**  
**Secretario**

---

**Mgtr. Emil Baraun Baraun**  
**Vocal**

Dedicatoria:

A mi esposa e hijos con mucho cariño.

Agradecimientos:

A Freddy Flores B. y demás docentes de la Escuela de Postgrado de la UCV por sus valiosas orientaciones en el presente trabajo de investigación y por sus valiosas enseñanza.

## **Declaración Jurada**

Yo Buendía Torres, Alcidez, egresado del programa: Maestría en Docencia Universitaria de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI 28262128, con la tesis titulada: “Estrés académico y su relación con el Rendimiento Académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima 2014”, declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría (Buendía Torres, Alcidez)
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 20 de enero de 2015

Firma: .....

Buendía Torres, Alcidez

DNI: 28262128

## **Presentación**

A los Señores Miembros del Jurado de la Escuela de Post Grado de la Universidad César Vallejo, filial Los Olivos presento la Tesis titulada: Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes pregrado de la modalidad a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (ULADECH) sede Lima 2013, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, para obtener el grado de: Magíster en Docencia Universitaria.

El documento se desarrolla en cinco capítulos, estructurados de la siguiente manera: En el capítulo I, se presenta la naturaleza y alcance de la tesis, incluye el planteamiento del problema, la justificación, sus limitaciones, los antecedentes y los objetivos de la investigación. En el capítulo II, se refiere al marco teórico, en ella se hace referencia a las bases teóricas que sustentan el presente trabajo de investigación, y entre otros, se brindan conceptos y definiciones del estrés académico, rendimiento académico y sus respectivas bases teóricas. En el capítulo III, se especifica la metodología utilizada, se describe el diseño de la investigación, la población, las variables utilizadas, la técnica de recolección de datos, la validez y confiabilidad del instrumento y los procedimientos empleados en el estudio y análisis de datos. En el capítulo IV, se realiza el análisis de los resultados mediante la aplicación de los diferentes métodos estadísticos y se da a conocer el análisis y discusión de los resultados obtenidos de cada una de las variables analizadas. Finalmente se presenta las conclusiones, recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

## Índice

	Página
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Lista de Tablas	x
Lista de Figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	xiv

### **CAPITULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1	Planteamiento del problema	17
1.2	Formulación del problema	20
	1.2.1 Problema principal	20
	1.2.2 Problemas específicos	20
1.3	Justificación	20
1.4	Limitaciones	21
1.5	Antecedentes	21
	1.5.1 Antecedentes internacionales	21
	1.5.2 Antecedentes nacionales	22
1.6	Objetivos	24
	1.6.1 Objetivo principal	24
	1.6.2 Objetivo específicos	24

### **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

2.1	Marco teórico de la variable: estrés académico	26
	2.1.1 Etimología	26
	2.1.2 Definición de Estrés	27
	2.1.3 Antecedentes y orígenes del estrés	28

2.1.4	El estrés Académico	31
2.1.5	Dimensiones del estrés	32
2.1.6	Enfoque teórico del estrés académico	36
2.1.7	Modelo sistémico cognitivista del estrés académico	37
2.2	Marco teórico de la variable: rendimiento académico	40
2.2.1	El rendimiento académico	40
2.2.2	Proceso de enseñanza aprendizaje y evaluación	42
2.2.3	Teorías del aprendizaje	46
2.2.4	La Universidad Católica los Ángeles de Chimbote	52
2.2.5	La Universidad en el Perú y sus orígenes	58
2.2.6	Universidad, globalización y las TICs en el Perú	61
2.3	Definición de términos	62

### **CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO**

3.1	Hipótesis	66
3.1.1	Hipótesis principal	66
3.1.2	Hipótesis específicas	66
3.2	Variables	67
3.2.1	Definición conceptual	67
3.2.2	Definición operacional	68
3.3	Metodología	69
3.3.1	Tipo de investigación	69
3.3.2	Diseño de investigación	70
3.4	Población y muestra	70
3.5	Método de investigación	72
3.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	73
3.7	Métodos de análisis de datos	75
3.8	Validez y confiabilidad	76

### **CAPITULO IV RESULTADOS**

4.1	Descripción	78
4.2	Contrastación de Hipótesis	86
4.3	Discusión	91



<b>CONCLUSIONES</b>	95
<b>SUGERENCIAS</b>	97
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	98
<b>ANEXOS</b>	
Anexo 1 Matriz de Consistencia	103
Anexo 2 Base de datos	105
Anexo 3 Inventario SISCO del estrés académico	108
Anexo 4 Certificado de validez del instrumento por juicio de expertos	111
Anexo 5 Validez del instrumento – Alfa de Crombah	120
Anexo 6 Constancia del permiso para aplicación de inventario SISCO	122

## Lista de tablas

Tabla 1. Matriz de operación de variables del estrés académico.	68
Tabla 2. Niveles y rangos del rendimiento académico.	69
Tabla 3. Niveles y rangos del estrés académico.	69
Tabla 4. Ficha técnica del contenido del instrumento para el estudio del estrés académico.	74
Tabla 5. Validación del instrumento por juicio de expertos validadores	76
Tabla 6. Confiabilidad de instrumento.	76
Tabla 7. Distribución de frecuencias entre el estrés académico y el rendimiento académico.	78
Tabla 8. Distribución de frecuencias entre el estrés académico en la dimensión intensidad y el rendimiento académico.	80
Tabla 9. Distribución de frecuencias entre el estrés académico en la dimensión estresores y el rendimiento académico.	81
Tabla 10. Distribución de frecuencias entre el estrés académico en la dimensión reacciones y el rendimiento académico.	83
Tabla 11. Distribución de frecuencias entre el estrés en la dimensión estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico.	84
Tabla 12. Grado de correlación y nivel de significación entre el estrés académico y el rendimiento académico.	86
Tabla 13. Grado de correlación y nivel de significación entre el estrés en la dimensión intensidad y el rendimiento académico.	87
Tabla 14. Grado de correlación y nivel de significación entre el estrés en la dimensión estresores y el rendimiento académico.	88
Tabla 15. Grado de correlación y nivel de significación entre el estrés en la dimensión reacciones y el rendimiento académico.	89
Tabla 16. Grado de correlación y nivel de significación entre el estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico.	90

## **Lista de figuras**

Figura 1. Niveles entre el estrés académico y el rendimiento académico en los alumnos de pregrado de la ULADECH	70
Figura 2. Niveles entre el estrés académico en la dimensión intensidad y el rendimiento académico en los alumnos de pregrado de la ULADECH	80
Figura 3. Niveles entre el estrés académico en la dimensión estresores y el rendimiento académico en los alumnos de pregrado de la ULADECH	82
Figura 4. Niveles entre el estrés académico en la dimensión reacciones y el rendimiento académico en los alumnos de pregrado de la ULADECH.	83
Figura 5. Niveles entre el estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico en los alumnos de pregrado de la ULADECH	85

## Resumen

El presente trabajo de investigación centró su atención en el estrés académico de los estudiantes universitarios en un contexto académico de estudios en la modalidad a distancia. El principal objetivo fue determinar la existencia o no de una correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico, estas asociaciones fueron a su vez analizadas a nivel de intensidad del estrés, factores estresores, reacciones o síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés. Las hipótesis de investigación se desarrollaron alrededor de los distintos componentes de estrés académico y el rendimiento académico.

La población del estudio estuvo comprendida por los estudiantes de pregrado en la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima; a partir de esta población se determinó el tamaño de la muestra estando conformado por 71 estudiantes. El inventario SISCO del estrés académico fue utilizado como instrumento de recolección de datos para medir el estrés académico de los alumnos. El instrumento fue administrado de forma directa en una sesión de clase, posteriormente los datos fueron analizados a través de técnicas estadísticas y software estadístico especializado.

El resultado del estudio indica la existencia de una moderada correlación negativa entre el estrés académico y el rendimiento académico. Del mismo modo, la correlación encontrada respecto los estresores, los síntomas o reacciones del estrés académico y los resultados del rendimiento académico mostraron una moderada correlación negativa y con respecto de la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, se encontró una baja correlación positiva y con niveles de significación por debajo de 5% en todos los casos.

**Palabras claves:** Estrés académico, rendimiento académico, estresores, síntomas del estrés, estrategias de afrontamiento.

## **Abstract**

This research focuses on academic stress among university students from distance University. The main objective is to determine the existence of a correlation between academic stress and academic performance. The research analyzed these relations at the level of intensity of stress, stress factors, reactions or symptoms and strategies for coping with stress. In addition, this research developed hypotheses around the components of academic stress and academic performance.

The study population is comprised of undergraduate students in distance learning of the Universidad Católica “Los Angeles de Chimbote” Lima 71 students of academic programs comprise the sample chosen, those students include people from career of law, education and management. The SISCO's academic stress inventory was used as an instrument of data collection to measure academic stress of the students, the instrument was given directly into a class session, then the data were analyzed using statistical techniques and statistical software specialist.

The results of this research indicates the existence of a moderate negative correlation between academic stress and academic performance. Similarly, the correlation found regarding stressors, symptoms or reactions of academic stress and academic performance results show a moderate negative correlation. On the other hand, the correlation between coping strategies and academic performance show a low positive correlation, the significance level obtained is below 5% in all of the cases.

**Keywords:** academic stress, academic performance, stressors, symptoms of stress, coping strategies

## **Introducción**

Todos los individuos suelen presentar estrés frente a situaciones diversas de la vida. Las situaciones relacionadas a la vida académica universitaria son reconocidas en diversos estudios como uno de los factores que más estresan (Pulido, 2011). El estrés modifica hábitos relacionados con la salud y aumenta las conductas no saludables (Selley, 2003), siendo un peligro potencial para la calidad de vida deseada: paz interior, armonía, equilibrio emocional, entre otros (González, 1994). Por otro lado, entre las consecuencias podemos mencionar los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, hipertensión, úlceras, etc.

El principal problema que se aborda en el presente estudio es conocer la relación que existe entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de pregrado de la modalidad de estudios distancia, buscando determinar la diferencia del estrés académico en los grupos de edad, sexo y especialidad programa de estudio; tratando asimismo, de encontrar la relación que existe entre la intensidad del estrés académico, los estresores, las reacciones y las estrategias de afrontamiento, con la finalidad de comprender y entender las diferentes características y manifestaciones de este fenómeno social a fin de brindar las recomendaciones necesarias para su consideración en los sistemas educativos.

En la construcción del marco teórico, se revisó en primera lugar el concepto de estrés, etimología, antecedentes y orientaciones teóricas y las variables moduladores del estrés; posteriormente, se revisó la teoría asociada al estrés académico, sobretodo el modelo sistémico cognoscitivista, asimismo se revisó teoría asociada al rendimiento académico, las calificaciones, factores que influye en el rendimiento académico y los sistemas de evaluación. Finalmente, se hizo una revisión sobre el contexto universitario, sus fines, su origen, la influencia de la globalización y las TICs en la universidad.

Con la finalidad de lograr el objetivo del presente estudio, se plantearon un conjunto de hipótesis con el fin de encontrar las principales relaciones entre los

factores estresores, las respuestas físicas, psicológicos y de comportamiento, así como las diversas estrategias de afrontamiento. El estudio se realizó según el método científico, con un tipo de estudio correlacional y transeccional, siendo el tamaño de la muestra 71 alumnos. El instrumento de recolección de datos utilizado fue el inventario SISCO del estrés académico.

El procesamiento de los datos se focalizó en el análisis correlacional entre la intensidad de estrés, factores estresores, reacciones o síntomas y estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, esto con el fin de dar respuesta a las hipótesis de asociación previamente planteadas. Para corroborar la existencia de la correlación se utilizó la Rho de Sperman como método estadístico, dado que se trataba de correlacionar una variable ordinal (estrés académico) con una variable cuantitativa (rendimiento académico).

Entre las principales conclusiones del estudio podemos mencionar que la mayor parte de los estudiantes presentaron intensidades de estrés moderado como producto de las situaciones estresantes que afrontan en la actividad académica. Asimismo, se demostró la existencia de correlación negativa moderada entre los distintos componentes del estrés académico y el rendimiento académico, esto con excepción de la variable de estrategias de afrontamiento, la cual mostró una baja correlación positiva. Finalmente, a partir del análisis de correlación se logró demostrar, que en la población de estudio, el grado de estrés académico se asocia con el rendimiento académico obtenido, brindando un mejor panorama del estado del arte en el contexto de la educación a distancia y dando la posibilidad de continuar dichos estudios para comprender y probar la causalidad en la relación entre estrés académico y rendimiento académico.